

Mezcla de Pasas y Canela para el Desayuno

Makes: 10 Servings

Pruebe esta mezcla para un desayuno rápido y fácil, hecho en el microondas. Ponga unas porciones en bolsas pequeñas y sirva con el yogur y un plátano para un nutritivo desayuno rápido.

Ingredients

- 1/4 cup** azúcar
- 1 teaspoon** canela molida
- 1/4 cup** margarina, de un recipiente
- 1 1/2 cups** tazas cuadritos de cereal de maíz integral
- 1 1/2 cups** cuadritos de cereal de arroz de grano entero
- 1 1/2 cups** cuadritos de cereal de trigo integral
- 1/2 cup** pasas o arándanos rojos secos

Directions

1. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar y la canela y deje a un lado.
2. En un tazón grande apto para microondas, cocine en microondas la mantequilla descubierta a máxima potencia por unos 40 segundos, o hasta que se derrita.
3. Agregue los cereales hasta que estén cubiertos uniformemente. Cocine en microondas descubierto por 2 minutos, revolviendo después de 1 minuto.
4. Espolvoree la mitad de la mezcla de azúcar de manera uniforme sobre los cereales y revuelva. Espolvoree la mezcla de azúcar restante y revuelva.
5. Cocine en microondas destapado por 1 minuto.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	165	
Total Fat	4 g	6%
Protein	2 g	
Carbohydrates	25 g	8%
Dietary Fiber	2 g	8%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	210 mg	9%

MyPlate Food Groups

Grains	1/2 ounce
--------	-----------

6. Agregue las pasas o arándanos secos. Póngalas sobre toallas de papel para que se enfríen.

Notes

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.